

10월 식단표 1-3주

구분	월	화	수	목	금	토
				1	2	3
점심				백미밥 콩나물국 안동찜닭 도토리묵무침 아삭이고추무침 배추김치	백미밥 시금치된장국 오삼불고기 고구마맛탕 모듬쌈/쌈장 배추김치	백미밥 청국장찌개 코다리양념찜 새송이버섯볶음 청경채나물 배추김치
저녁				백미밥 순두부국 동태전/양념장 미역줄기볶음 토란대나물 배추김치	백미밥 홍합살맑은국 미트볼조림 스크램블에그 깻잎순나물 배추김치	
오전	들깨죽	소고기채소죽	누룽지탕	호박죽	전복죽	누룽지탕
오후	쌀과자&동굴레차	바나나	약과&동굴레차	쿠키&두유	유산균음료	찐만두
날짜	5	6	7	8	9	10
점심	백미밥 호박새우젓국 소고기메알조림 진미채무침 궁채볶음 배추김치	백미밥 콩나물국 전어구이 무생채 도라지나물 배추김치	백미밥 아욱된장국 낙지볶음 감자조림 숙주나물 배추김치	백미밥 소고기당면국 두부양념조림 브로콜리숙회*초장 미나리나물 배추김치	백미밥 만둣국 치킨너겟 어향가지볶음 취나물무침 배추김치	백미밥 황태해장국 돈육김치두루치기 잔멸치견과류볶음 우영조림 배추김치
저녁	백미밥 육개장 삼치무조림 고구마순볶음 참나물무침 배추김치	백미밥 애호박된장국 닭갈비 올방개묵무침 호박잎나물 배추김치	백미밥 설렁탕 해물등그랑땡전 마늘쫄고추장무침 열무나물 배추김치	백미밥 다시마챗국 오징어초무침 어묵조림 고춧잎나물 배추김치	백미밥 들깨묵국 녹두전/양념장 단호박범벅 오이지무침 배추김치	
오전	들깨죽	소고기채소죽	누룽지탕	호박죽	전복죽	누룽지탕
오후	쌀과자&동굴레차	바나나	약과&동굴레차	쿠키&두유	유산균음료	꽈배기
날짜	12	13	14	15	16	17
점심	백미밥 꽃게탕 채소달걀찜 마카로니콘샐러드 도라지나물 배추김치	잔치국수 팽이버전 어묵볶음 시금치나물 단무지무침 배추김치	백미밥 버섯들깨탕 돈육통마늘볶음 상추쌈/쌈장 고사리나물 배추김치	카레라이스 유부장국 생선까스/타르타르S 오이나물 숙갓무침 배추김치	백미밥 오징어국 찹스테이크 브로콜리볶음 숙주나물 배추김치	백미밥 감자된장국 돈사태찜 잔멸치볶음 청경채나물 배추김치
저녁	백미밥 근대된장국 오리불고기 애호박나물 부추양파무침 배추김치	백미밥 열근동태탕 비엔나소시지볶음 연근견과류조림 고구마순나물 배추김치	백미밥 콩나물국 코다리엿장조림 감자채볶음 얼갈이겉절이 배추김치	백미밥 순두부찌개 떡갈비 도토리묵무침 열무된장나물 배추김치	백미밥 어묵국 마파두부 미역줄기볶음 깻잎순나물 배추김치	
오전	들깨죽	소고기채소죽	누룽지탕	호박죽	전복죽	누룽지탕
오후	쌀과자&동굴레차	바나나	송편&동굴레차	쿠키&두유	유산균음료	피자

10월 식단표 4-5주

구분	월 19	화 20	수 21	목 22	금 23	토 24
점심	백미밥 짜뽕탕 고추잡채/꽃빵 춘권/칠리S 단무지무침 배추김치	백미밥 시락국 돈맥적구이 양상추유자무침 고춧잎나물 배추김치	백미밥 실파장국 닭지볶음 양념깻잎지 아삭이고추무침 배추김치	백미밥 우거지된장국 단호박해물찜 사각어묵볶음 양배추나물 배추김치	백미밥 바지락살맑은국 삼치양념찜 마늘종볶음 취나물무침 배추김치	백미밥 감자양파국 돈육김치찜 실곤약무침 숙주나물 배추김치
저녁	백미밥 조갯살미역국 소불고기 고사리나물 콩나물무침 배추김치	백미밥 달걀국 훈제오리채소무침 백묵이채소볶음 오이나물 배추김치	백미밥 황태채뭇국 차돌박이숙주볶음 가지나물 아욱된장무침 배추김치	백미밥 부대찌개 동태전/양념장 탕평채 토란대들깨무침 배추김치	백미밥 추어탕 돈채피망볶음 연근조림 호박잎나물 배추김치	
오전	들깨죽	소고기채소죽	누룽지탕	호박죽	전복죽	누룽지탕
오후	쌀과자&등글레차	바나나	약과&등글레차	쿠키&두유	유산균음료	유부초밥
날짜	26	27	28	29	30	31
점심	백미밥 육개장 고등어구이 연근아몬드조림 고구마순나물 배추김치	비빔밥 맑은순두부국 달걀후라이 고사리나물/콩나물무침 부추나물/무나물 배추김치	백미밥 유부장국 돈까스/소스 양배추콘샬레드 가지볶음 배추김치	백미밥 콩가루배춧국 오징어볶음 도토리묵무침 양념고추지 배추김치	백미밥 아욱된장국 돈삼겹수육 상추쌈/쌈장 아삭이된장고추무침 배추김치	백미밥 버섯맑은국 훈제오리채소볶음 숙주겨자냉채 청경채나물 배추김치
저녁	백미밥 호박잎된장국 순대볶음 늪은호박조림 상추겉절이 배추김치	백미밥 참치김치찌개 채소달걀찜 궁중떡볶이 도라지고추장무침 배추김치	백미밥 소고기뭇국 삼치데리야끼구이 파리고추곤약조림 참나물무침 배추김치	백미밥 청국장국 오향장육 그린빈채소볶음 시금치나물 배추김치	백미밥 들깨미역국 코다리양념찜 표고버섯볶음 꽃맛샐러드 배추김치	
오전	들깨죽	소고기채소죽	누룽지탕	호박죽	전복죽	누룽지탕
오후	쌀과자&등글레차	바나나	약과&등글레차	쿠키&두유	유산균음료	찐고구마

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 부산북구어린이 사회복지 급식관리 지원센터 제공 식단표 ↑



소중애 주간보호센터